

## Sanoja terveydestä

### Mikä:

*Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö, Benita Lillrank: Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta 2010, 180 s.*

### Sisältö:

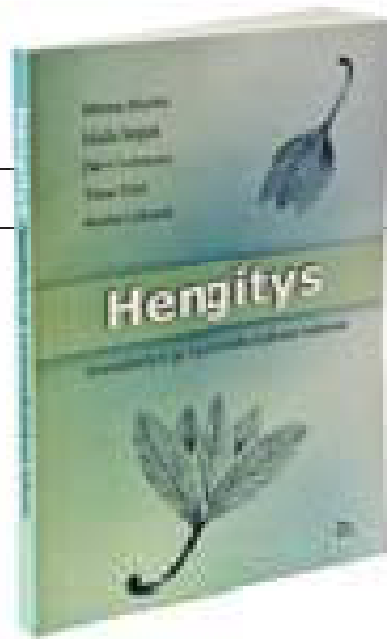
Kun mieli ja ruumis ovat tasapainossa, tuntuu hengittäminen itsestään selvältä.

Liikuntaterapeutti **Maila Seppä** ja psykologi **Minna Martin** kuitenkin tietävät, että näin ei aina ole. Yhteisten työkokemustensa pohjalta he julkaisivat yhdessä työryhmänsä kanssa vuoden alussa kirjan nimeltä *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Se on ensimmäinen suomalainen kirja, jossa esitellään hengitysterapiaa ja kuvataan hengitysharjoituksia ammattiauttajien apuvälineinä.

Kirjan pohjana on Sepän yhdessä Tyksin erikoispsykologi **Päivi Lehtisen** kanssa kehittämä psykofyysinen lyhytterapiaryhmä eli hengityskoulu. Parinkymmenen vuoden aikana hengityskoulusta on saanut apua yli 700 potilasta, jotka kärsivät esimerkiksi hyperventilaatiosta tai somaattisista ahdistusoireista. Martin taas soveltaa hengityskoulun oppeja YTHS:n puolella, jossa hän ohjaa muun muassa Kroppa kovilla mieli lujilla -ryhmiä.

– Psykoterapiassa hengittämistä on hyödynnetty suhteellisen vähän. Se ei suinkaan ole uusi apukeino, sillä käytetäänhän sitä hyväksi esimerkiksi meditaatiossa ja joogassa, Martin sanoo.

Kymmenet lihakset kehosta osallistuvat hengittämiseen, joten epä-



tasapainoinen hengittäminen voi heijastua vaikka ryhtiongelmina, selän- tai niskahartiaseudun kipuna tai erilaisina kehon jännitystiloina. Hengityskoulua voidaan suositella muun muassa jännitys-, pelko-, stressi- tai kipuoireista kärsiville.

– Jokainen tietää miltä tuntuu, kun on hermostunut. Tällöin hengitys tihenee ja puhuminenkin voi vaikeutua. Niinpä kroppa on saatava rauhoittumaan ja siinä voidaan käyttää hengitysharjoituksia apuvälineinä, Seppä neuvoo.

Tasapainoisessa hengityksessä uloshengityksen jälkeen syntyy lepotauko. Taukoa hyödyntämällä saadaan hengitys rauhoittumaan. On tärkeää oppia havainnoimaan, hiljentymään ja kuuntelemaan itseään. Hengityskoulussa keskitytään hengityksen kuuntelemiseen ja tajunnan virtaan. Näin luodaan tila, jossa mieli täyttyy mielikuvista ja oivalluksista.

– Kiihtyneessä tilassa ei ole tilaa edes hengittää, saati ajatella. Sykfyysisissä hengitysharjoituksissa opitaan hengittämään luonnollisesti. Samalla rajat muotoutuvat ja vahvistuvat uudelleen kun mieleen avautuu tunteille ja kokemuksille tilaa, Martin toteaa.

KRISTIINA SIIVONEN